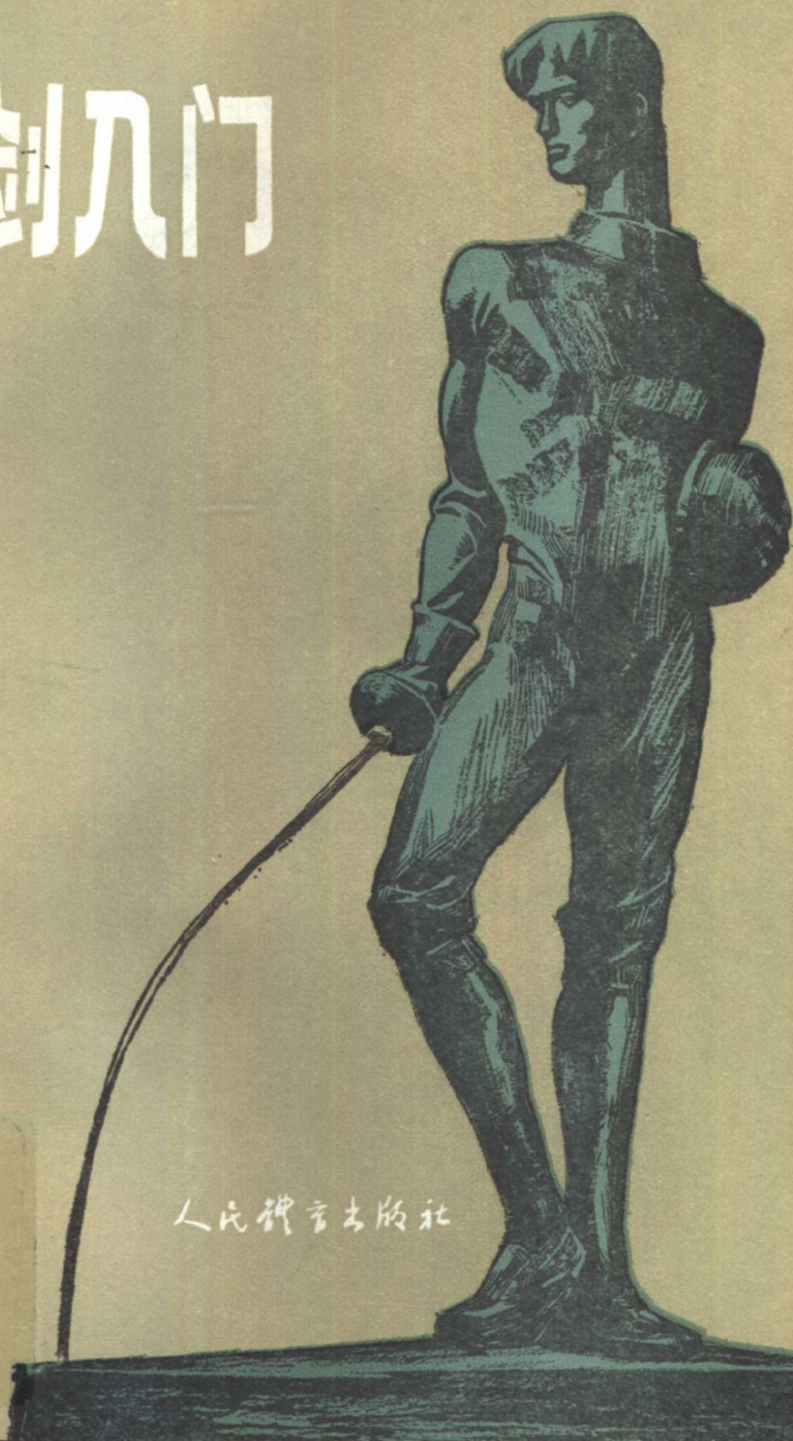
击剑入门



人民体育出版社

封面设计：刘德臣

统一书号：7015.22
定　　价：0.28 元

击剑入门

林厚儒 翟贵安
李秀水 编译

人民体育出版社

击 剑 入 门　　林厚儒　翟贵安　李秀水　编译

人民体育出版社出版　　新华书店北京发行所发行

张家湾印刷厂印刷

787×1092毫米　32开　28千字　1 $\frac{28}{32}$印张

1984年12月第1版　1984年12月第1次印刷

印数 1—34,500 册

统一书号：7015·2220　　定价：0.28元

责任编辑：刘　沂

前　言

击剑运动在旧中国的体育史料上是查阅不到的。解放后，在党和政府的关怀下，1953年举行全国民族形式体育表演及竞赛大会时才有部分运动员进行了表演，这就是我国击剑运动的正式开端。

由于教练员与运动员的共同努力，我国优秀女子花剑运动员栾菊杰于1978年第二十九届世界青年击剑锦标赛中，一举打破了欧洲人垄断剑坛七十多年的局面，获得世界青年女子花剑亚军。栾菊杰的拚搏精神与取得的成绩鼓舞着体育战线的同志们，更鼓舞着击剑运动员与教练员。他们努力钻研，严格训练，相继又取得了第八届亚运会的四块金牌、四块银牌，以及第三十二届世界青年锦标赛女子花剑第五名的好成绩。栾菊杰不负众望，又在第三十六届世界击剑锦标赛中力挫群芳，勇夺银牌，从而使我国女子花剑水平跃入世界先进行列。

1983年，在莱比锡举行的第六届国际女子花剑比赛中栾菊杰获个人冠军，这是她在国际比赛中首次夺得的最高荣誉。同年二月，我国女子花剑队参加在法兰克福举行的世界女子花剑七国比赛，我女队战胜了苏联、意大利、法国、波兰队和联邦德国二队等世界强队，夺取了女子花剑团体赛的亚军，使我国女子花剑水平跻身于世界强队之列；之后又于七月参加了在加拿大举行的第十二届世界大学生运动会，姑娘

们奋力拚搏，分别击败了法国、罗马尼亚、美国、加拿大等队，夺取了团体冠军，比第十一届的团体第六名又跃进了一大步。

1984年2月，我女子花剑队参加了在联邦德国哥廷根举行的世界杯施陶费尔兰德女子花剑比赛，著名选手栾菊杰不畏强手，勇于拚搏，战胜了世界名将苏联的希多洛娃、沃斯恰金娜和匈牙利的斯泰福尼克荣获这次女子花剑的冠军，受到世界剑坛的高度赞赏。我男子花剑队也于1984年初参加了在法国蒙彼利埃举行的勒内·布尼奥尔杯国际赛，首次战胜法国、比利时、瑞士等队，夺取了男子花剑团体赛的冠军。这是男子花剑近几年来的最好成绩。

拿世界强队罗马尼亚女子花剑运动员斯达赫尔与我国运动员栾菊杰做个比较，斯达赫尔取得世界冠军时已习剑十六年，而栾菊杰取得世界亚军时只练了十年左右。为什么我国运动员进步会这样快呢？除了教练员与运动员的努力外，不能忽视我中华民族之天赋——灵巧、敏捷的素质。这是我国击剑运动能够在短时间内赶超世界先进水平的重要因素之一。

为了使我国的击剑运动水平有一个更大的提高，就需要有更多的青少年来了解、熟悉、练习击剑，因此我们将英国剑协主席查尔斯·尔·毕优门特编的《击剑》运动丛书进行了编译，供广大青少年及业余爱好者学习参考。由于编译水平所限，错误与不当之处难免，望读者批评指正。

编译者

1984年4月

目录

一、击剑运动发展简况

击剑是流传了很多世纪的一项十分古老的活动，发展到今天已成为一种现代化的运动项目，正逐渐普及于全世界。

剑术，自有历史以来一直被人们研究着，但是，只要人们是穿着盔甲去拼杀，手中的剑就只能是既重又笨的，使用起来也没有什么技巧可言。十五世纪初，火药的发明和枪炮的诞生，使剑术失去了战场上的军事价值，而向着健身和自卫的方向发展。因此，导致了盔甲的弃置，剑也渐渐变得更加适宜于快速、灵巧的格斗了。

后来，击剑能手们的行会组织遍布欧洲，其宗旨在于钻研剑术。与此同时，以剑和匕首为武器的轻剑活动也在欧洲逐渐发展起来了。这种活动，直到十七世纪法国路易十四的宫廷中采用轻型的佩剑时为止，一直占支配地位。同时期，瑞典人凯尼哥斯马克改造了花剑，把剑身的前三分之二部分铸细，使剑变得更加轻巧灵活。轻型剑使进攻和防卫的全部动作都变成了用一只手挥动一件武器的活动。我们从欧洲的一些影片及小说中常常可以看到对一些骑士佩剑跨马形象的描述；也有两人为了爱情发生争执或对于某件事情的不平而持剑相拚进行决斗的。在这些活动中，粗野和残暴与技巧渐渐会合了。1776年法国击剑家拉·布埃西叶里发明了护面，使击剑开始有了防护设备。从此，击剑逐渐抛弃了流血与决斗，技术动作也有了进一步的发展，既有进攻又有还击和退守。于是，我们今天所进行的这种敏捷、灵巧的击剑运动有可能

变成现实。

早在1896年雅典举行的第一届奥运会上就有了花剑和佩剑的比赛，在1900年举行的第二届奥运会上又增加了重剑比赛，不过这些都是男子项目。女子花剑直到1924年在巴黎举行的第八届奥运会上才有了比赛。1913年国际击剑联合会在巴黎成立，次年6月国际击剑联合会在巴黎通过了第一个国际击剑规则。由于击剑比赛速度快、剑尖小、变化多、动作幅度小，裁判时难以用肉眼看清，1931年，发明并使用了重剑电动裁判器。1955年开始使用了花剑电动裁判器。从此，使用这两种剑比赛时，裁判员基本上消除了用肉眼看不准的苦恼，运动员也基本上消除了担心裁判看不清交锋情况或不公正的心理。

世界击剑锦标赛从1936年开始举行，每年一次，时间在7月1日至8月15日之间。1949年，国际击剑联合会又决定举行年龄不满20周岁（从每年1月1日起计算）的世界青年击剑锦标赛（只有个人赛），时间在每年的3至4月间。世界上每年除了这两次比赛外，还有很多流动锦标赛和国际邀请赛，比赛活动频繁。

目前，我国除参加每年的世界击剑锦标赛和世界青年击剑锦标赛外，还有一些出访和迎接客队来访的比赛。通过比赛和互访，交流了剑术，促进了各国人民之间的了解和友谊。

二、服 装

服装的主要用途是起保护作用。然而，击剑运动员也象许多其他运动员一样，经常寻找潇洒而实用的服装。

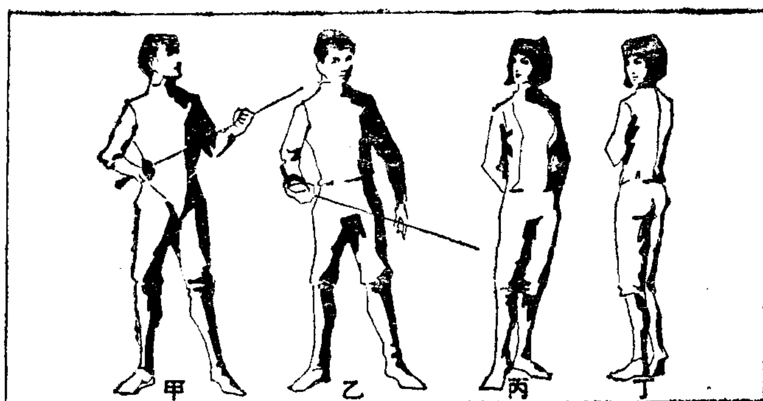


图 1

甲：长上衣。通常用于重剑，但也能用于全部三种武器。

乙：短上衣。用于花剑与佩剑。

丙：女运动员穿的短上衣。

丁：后背有拉链的上衣。可用于左手或右手持剑的运动员。

图 1 展示了使用各种武器的击剑运动员喜欢的服装式样。规则规定击剑运动员必须从头到脚穿白色服装与鞋袜。

三、武器

击剑运动使用三种武器：花剑、重剑和佩剑（图 2）。花剑与重剑只能使用剑尖刺中得分，而佩剑除用剑尖刺中得分外，还可以使用整个剑刃正劈以及使用剑背的前三分之一反劈得分。

花剑：花剑又名轻剑，其重量不得超过500克，长度不得超过110厘米，剑身断面是长方形或正方形的，护手盘是

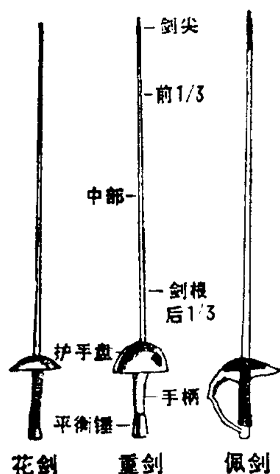
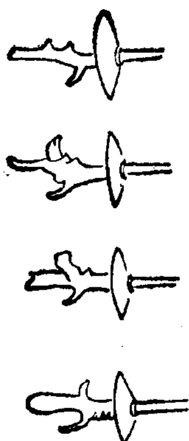


图 2

圆形的。剑条必须穿过直径为12厘米的护手盘的圆心，不得偏心。直柄花剑的手柄（图 3 ）通常用细绳或不发粘的皮革覆盖，可以构成任何形式的附加连接物，使击剑运动员得以握住剑。但是附加连接物无论如何不可以帮助保护花剑使用者或缠住对手的剑。

花剑手柄有法国直柄（图 4 甲），意大利横梁柄（图 4 乙）与手枪柄（图 4 丙）。前两种各


图 3 直柄花剑


图 5

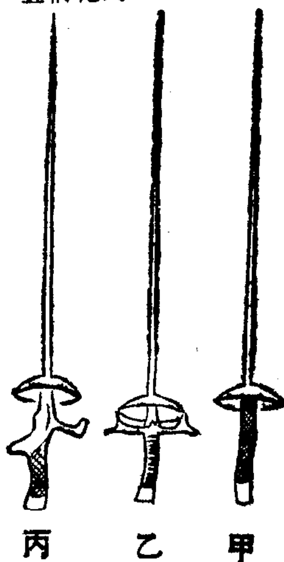


图 4

有一个式样，手枪柄有许多不同样式（图 5），它是根据运动员的手形及手的大小用模子铸的，运动员用起来舒服，因此受到欢迎。

重剑这种较重的武器是决斗用剑的复制品。它的剑身呈三角形并有槽，总长度与花剑相同，但重量是770克。护手盘帮助保护前臂，其直径不得少于13.5厘米。（图 6）掌握直柄式重剑和附加连接物的规则与花剑相同。

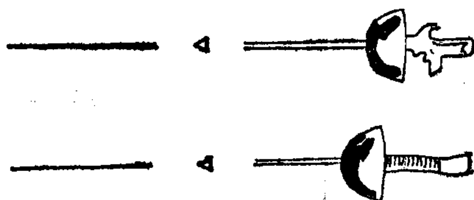


图 6　直柄重剑与手枪柄重剑

佩剑：这种剑是骑兵马刀的一种非常轻的复制品，重量不超过500克，总长度105厘米。剑身呈三角形，与重剑相似，护手盘呈月牙形，是用来保护前臂的。（图 7）

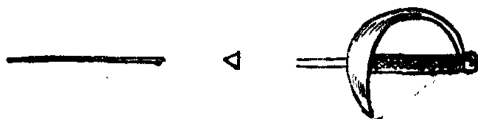


图 7

四、有效部位

花剑比赛时，身体前面有效部位是颈部顶端与腹股沟纹之间，身体后面和侧面有效部位是从颈后部、背部至髋关节以上部分，不包括双臂至肩膀部分。所谓肩膀是指上衣线缝穿过肱骨头处。面罩的护颈不包括在有效部位内。此有效部位



图 8

事实上是躯干部分。(图 8 斜线部分)

重剑比赛时，除未受护面保护的后脑部分外，身体的每个部分都毫无例外地是有效部位，所以重剑刺到的任何一点，不管是身体的哪一部分（躯干、四肢或头部，服装或装备）都算作刺中。（图 9）

佩剑有效部位，是击剑者持实战姿势时，其大腿和躯干所形成横褶的水平线的以上部分（指腰带以上部分）（图10）。

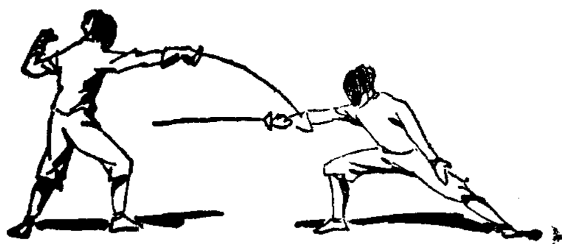


图 9

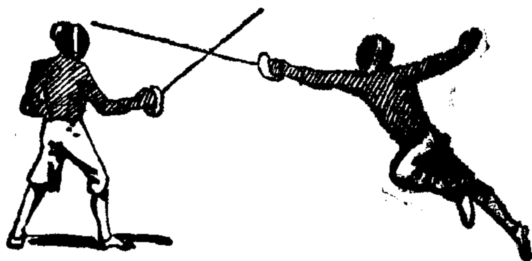


图 10

五、击　中

使用花剑、重剑和佩剑击中，就是用剑尖刺击对手，使剑尖清楚地、准确无误地刺在有效部位并具有刺入的性质。到达对手身体的任何部位的击中，都是有形的、实体的、实质性的击中。为了使之成为有效的击中并得分，落点必须在有关剑种规定的有效部位内。图11为花剑的典型刺中。佩剑比赛时，用剑刃正劈或剑背前三分之一处反劈也得分。花剑、重剑和佩剑比赛时，被刺中少者为胜、被刺中多者为败。在循环赛中，先击中五次者为胜。使用这三种武器交锋时，都有实际对刺的六分钟时限（双败淘汰赛，女子八分钟八剑，男子十分钟十剑）。若时限已到而得分又不满时，谁得分多谁就是胜者。若双方得分相等（例如各得2分），而使用的武器是花剑或佩剑时，他们就可以不计时间对刺到决定胜负的一剑时为止，但使用重剑比赛时则算各败一场。



图 11

六、四 个 部 位

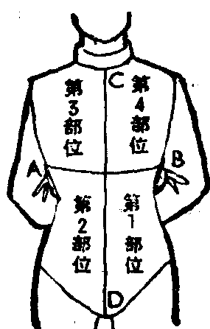


图 12

如图12所示，在理论上把有效部位划分为四部分，图中所见的横向线AB把高低两部位分开，但实际上高部位在剑和持剑臂的上方，低部位则在它们的下方。高低两部位又各自经垂线CD一分为二，这样就划成了四个部位，它们的名称已在图中标明。

运动员与其对手一经将剑交叉起来，该运动员就处于交战状态，他就要向上述四个部位中的一个部位进攻。在这种情况下，他注意的部位和进攻的部位受他的剑身的制约，而不一定受手中剑或剑臂位置的制约，尽管剑或剑臂有可能正好处在他进攻目标的某一特定部位的前方。

七、基 本 步 法

步法是促进和服从于手上动作的。其任务在于将运动员送到最有利于进攻和防卫的位置，因此有必要将基本步法介绍一下。

（一）向前一步：

由实战姿势开始，前脚脚尖微翘起，腿和膝盖几乎同时开始移动，并且和脚的移动紧密结合，脚跟向前时必须完全离开地面，脚跟先落地，接着过渡到全脚掌；腿向前伸，但不允许达到完全伸直的程度；当腿前进的时候，躯干位于腿的上方，同时向前移动；后脚迅速蹬离地面跟上，重心仍在两腿之间。（图13）



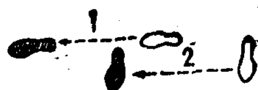


图 13

（二）向后一步：

由实战姿势开始，后脚脚跟稍微抬起，沿地面做向后一步的移动，移步和躯干的向后推进必须与前脚蹬地的方向一致。前脚推动重心后移后，脚跟先落地，然后脚掌落地。（图14）





图 14

（三）向左（右）一步：由实战姿势开始，左（右）脚向左(右)跨一步，右（左）脚立即跟上移动，两脚保持原实战姿势。（图15、16）



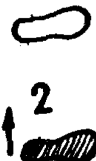
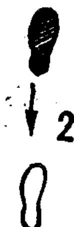


图 15



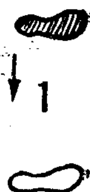


图 16

（四）向后跃步：由实战姿势开始，上体稍后倾，重心略后移，前脚蹬地的同时，后脚抬起向后摆，两脚在空中几乎保持实战姿势时的样子，然后同时落地并保持身体平稳。

（五）向前跃步：从实战姿势开始，前小腿向前摆动的同时，后脚短暂而有力地蹬离地面，重心水平前移，两脚成实战姿势平稳地落地。

（六）弓箭步和还原成实战姿势：从实战姿势开始，前脚尖勾起，小腿紧接着向前摆，同时后脚突然强有力地蹬地、伸腿，前脚脚跟先着地，然后过渡到全脚掌。完成弓箭步后（图17A丙），前小腿垂直于地面，大腿与地面平行，大小

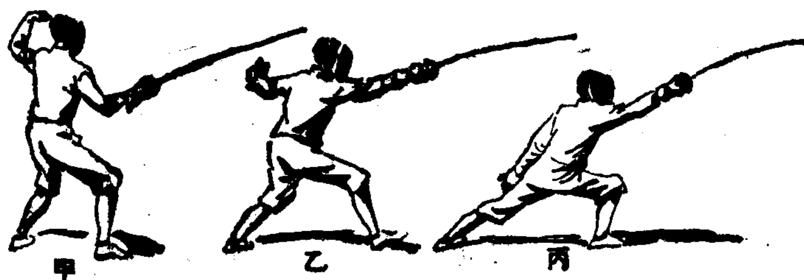


图 17A

腿夹角几乎成直角；后脚全掌着地，后腿伸直而不僵，上体与后腿成钝角，但上体不能过分前倾，后臂下落（仅花剑与重剑运动员才这样）与后腿平行或与前臂成一条线。从弓箭步回到实战姿势时，前脚蹬地伸膝，同时后膝弯曲，当后膝恢复到后脚上方的时候，前腿收回成实战姿势，重心在两腿之间（图17B）。

（七）前交叉步：由实战姿势开始，后脚沿前脚向前移动一步，后脚移动时重心随着前移（不要有向上下的波动），

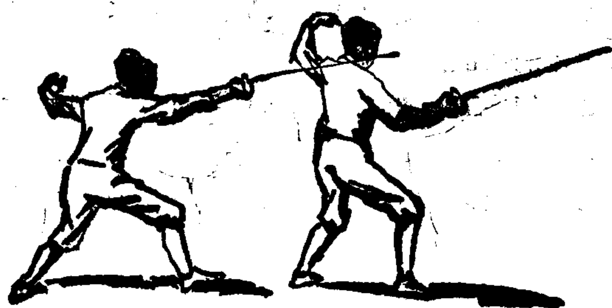


图 17B

后脚落地，前脚立即向前移动一步，成开始的实战姿势。（图18）

（八）**后交叉步**：与前交叉步一样，但方向和动作相反。（图19）

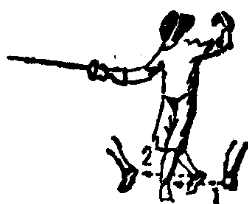


图 18



图 19

八、距　离

这个距离是指击剑者之间的间隔。

（一）**近距离**：两名击剑者身体将要接触的间隔。处于

这种距离时，运动员要靠移动双脚改变身体姿势，屈持剑臂造成角度才能作战。

（二）短距离：两名击剑者处于伸臂可刺中对手的间隔。不需要移动。

（三）中距离：两名击剑者处于一方采用弓箭步即可刺中对手的距离。

（四）远距离：两名击剑者处于一方采用冲刺或一个脚步复合动作（如向前一步接弓箭步刺）可以刺中对手的距离。

（五）超远距离：两名击剑者处于一方要用连续上步才可使自己进入到可能刺中对手的距离。

九、稍息与敬礼

稍息：是击剑者在教学过程中短时间休息时的身体姿势。（图20）

敬礼：是比赛前击剑者向裁判员、对手及观众致敬的动作。动作过程是，持剑臂手心向上伸平，剑尖指向裁判员（对手、观众），然后屈肘垂直举剑表示致敬。（图21）



图 20

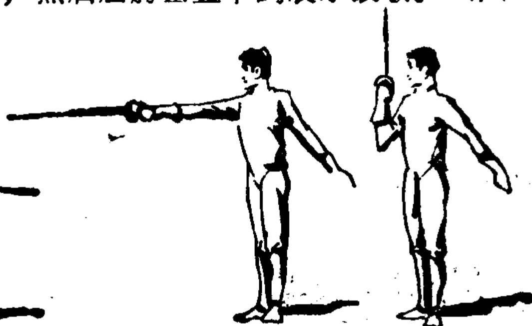


图 21

十、花　剑

（一）花剑的握法： 握法是否正确，要看击剑者使剑时是否迅速准确、轻松舒适、手不感到过度疲劳。

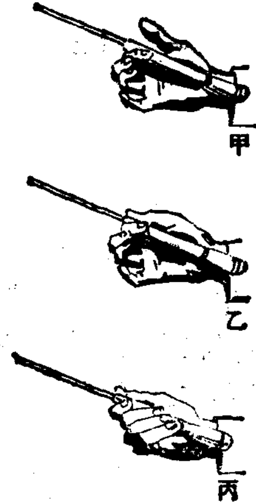


图 22

1．直柄花剑的握法：手柄应该正好放在拇指底部肌肉部分下面的凹陷处，手柄的下部应放在食指的第二指骨上。这样，手柄的左边缘较下部分正好卡在第一和第二指骨之间的关节中，第一指骨勾在手柄的左面上，拇指平放在手柄的上面，使两个手指形成一把钳子。这两个手指被人们称为"控制器"，因为主要是这两个手指调整剑尖的方向，使剑刃做横向、圆形或半圆形动作。另外三个手指被称做"辅助器"，轻轻地但是稳固地放在食指所放的手柄的那个边上，每个手指的第一指骨全部地与手柄接触。非常重要的是：击剑者应该学会这种正确的握法，与一般想法相反，剑的动作并不是用胳臂或手腕做出来的（那样做出的动作一慢二笨三大），而是用手指做出来的。这种用手指控制剑、操纵剑的方法叫做"指击法"。击剑技术以及击剑者技术的熟练程度和等级，都在于掌握"指击法"的完善程度。（图22）





图 23

2.手枪柄花剑：手枪柄的握法有两种：一种称为意大利握法（图23甲），另一种称为法国握法（图23乙）。头一种方法是拇指弯曲放在食指第一关节上，另一种握法是将食指伸向护手盘下，拇指也伸开，放在食指第一、二关节中间。不管采用哪一种握法，都不能攥死，掌心与剑柄之间应该留有空隙。

（二）实战姿势：

击剑者之所以一直要取这个姿势，是因为这个姿势能够让击剑者在比赛时做出各种最快、最舒适的保卫自己、攻击对手的动作。（图24）

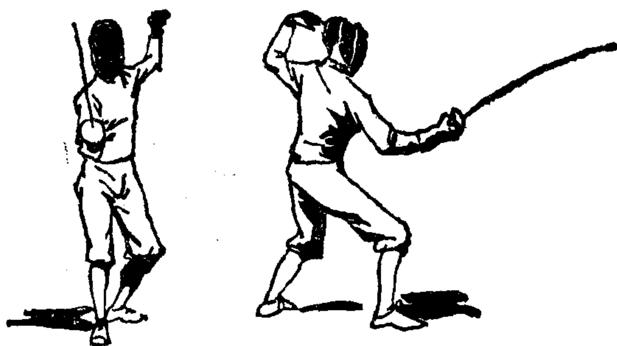


图 24

这个姿势能够保证击剑者有最好的平衡，从而有最好的机动灵活性。它包含击剑者的站立姿势、躯干姿势、胳臂姿势和头部姿势。持站立姿势时双脚站成直角，间隔大约30厘米左右，前脚尖正对对手，这样击剑者就可以有一个稳定的

基础。双膝弯曲成“坐”姿，使前膝正好在前脚背上方。双膝的这个姿势可以保证两脚动作快速、灵活，而且还可以保证刺击动作敏捷。躯干不应朝对手的方向转，以免使髋部过分紧张。过分紧张的髋部会把过度的张力传给前腿和前脚，并会严重影响“方向”。双肩线应该平行于双髋线，否则，双肩线也会给双髋施加过度的张力。躯干的重量应平均分配给双腿。持剑臂放在击剑者前方（左前方还是右前方要根据交战线来决定），肘与躯干要有一手宽的间隔，手要保持在比胸部稍低一点的高度。后臂要取弧形，上臂与双肩线齐平，目的是保持平衡，给刺击以最大限度的自由。头要竖直，要易于转向对手。整个实战姿势必须是个受到控制的放松姿势。

（三）八个防守（挡法）基本姿势：

这八个基本姿势是根据花剑规定的刺中部位而产生的，为了叙述方便，我们以右手持剑为例。

第一姿势：这个姿势是保护第一部位的，为此剑的位置在第一部位，持剑手臂半屈，高度与胸平，另一手仍保持实战时的姿势（图25）。动作过程是由实战姿势开始，持剑的手腕弯曲，剑尖垂直下落，前臂稍微向下，手心由斜上经左下转向右，然后以臂向左推出，最后手心向前，肘约与肩平。

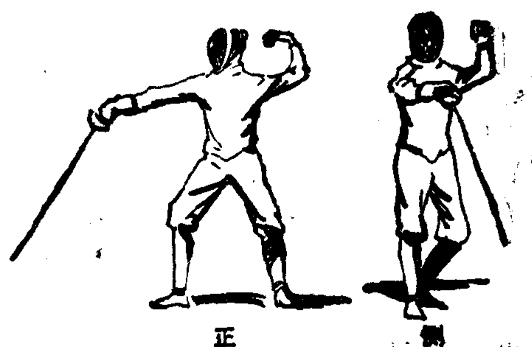


图 25

第二姿势：它是保护第二部位的，为此剑的位置在第二

部位。持剑手臂微屈肘，护手盘低于肘，肘低于肩，手约与腰齐平，剑尖低于护手盘，高于右膝，剑身在身体右侧约10厘米处，手心向下。（图26）动作过程是由实战姿势开始，持剑手手心向下转动的同时，以肘为轴，前臂内转并稍下落即成。

第三姿势：此姿势是保护第三部位的，为此剑的位置在第三部位。剑身在身体右侧约10厘米处，护手盘处在胸部高度，剑尖高于护手盘，持剑臂稍屈，肘距身体一拳到一掌，手心向下。动作过程是由实战姿势开始，持剑手的手心逆时针方向转动，当手心转到向下时即成。（图27）

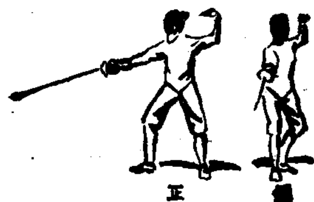


图 26

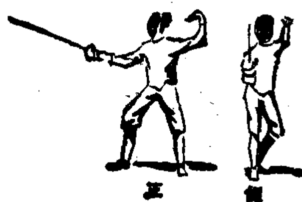


图 27



图 28

第四姿势：它是保护第四部位的，为此剑处在第四部位。持剑手臂半屈肘，肘关节离身体约一拳或一掌，屈腕，手心向左，护手盘在胸部高度，整个剑身在身体左侧，与开始姿势时的剑身位置平行。剑尖比护手盘高，约在左眼外10厘米处。（图28）动作过程是由实战姿势开始，持剑手手心向左转，然后屈腕向左推出即成。

第五姿势：它是保护第四部位的，为此剑身位置在第四部位。手位于胸腹之间的高度，手心向下，剑尖高于护手

盘低于肩，指向左斜前方。（图29）动作过程是手腕稍向左转，持剑手手心转向下的同时前臂稍向下压即成。

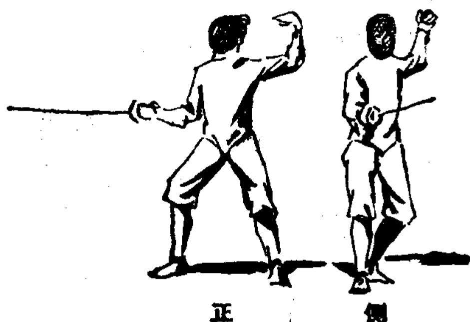


图 29

第六姿势：它是保护第三部位的，为此剑身在第三部位。持剑臂半屈，肘距上体一拳到一掌，手腕稍向左屈，手心向上，护手盘在胸部高度，剑身在身体右侧，剑尖高于护手盘但不高于右眼，剑尖在右眼外10厘米处。（图30）动作是由实战姿势开始，持剑的手腕稍左屈右推，手心向上即成。

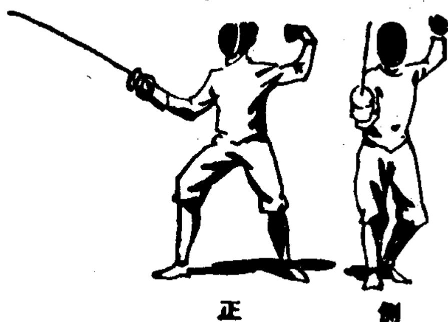


图 30

第七姿势：它是保护第一部位的，剑的位置在第一部位。持剑的手臂弯曲，肘比胸部低，手心向上，护手盘在腹部高度，剑身在身体左边，剑尖指向斜下，低于护手盘而高于膝。（图31）动作是

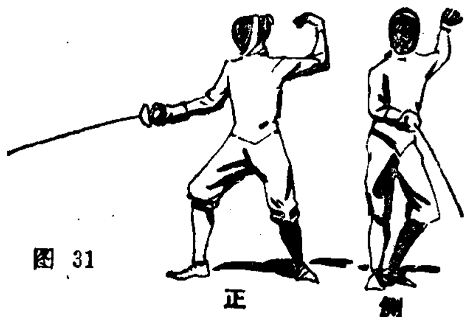


图 31

由实战姿势开始，向下略屈腕，同时剑尖下落，手心转向上，然后前臂向左推，肘在稍靠近胸腹之间高度。

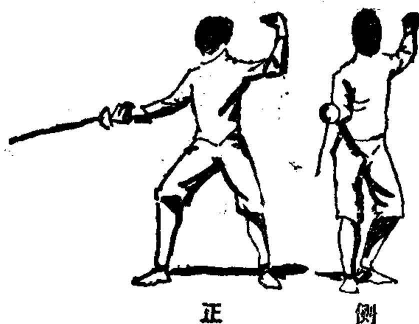
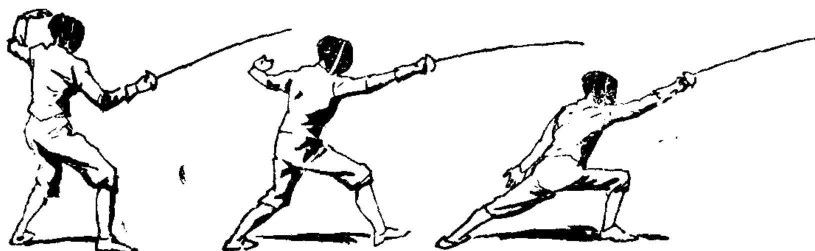


图 32

第八姿势：它是保护第二部位的，剑身在第二部位。持剑臂半屈，肘距上体一拳到一掌，手略低于肘，手心向上，护手盘与腰齐平，剑尖低于手而高于右膝，剑身在身体右侧10厘米左右处。（图32）动作是由实战姿势开始，向下屈腕的同时剑尖下落，手心向上转，前臂稍向右推。

（四）弓箭步刺：

刺击时，击剑者双方要保持一定的距离，这个距离叫做"隔离措施"。有了这种"措施"，一方就不可能只靠伸臂刺中对方。为了够着对方，必须做一个向前的动作，这个动作叫"弓箭步刺"。它所包含的动作，第一是伸持剑臂（它表示进攻者按照规则获得优先裁判权，为他提供了一定程度的保护），第二是刺。（图33甲）


图 33甲

在伸臂过程中，剑尖要指向进攻目标，剑臂应略高于肩平线。刺时躯干向前推进，迅速伸展后腿，协调地抬起前脚。与此同时，后臂向下摆，与伸展后的后腿平行而且恰好在后腿的上方，以此来增加刺击的动力。随着不断地练习，胳臂的伸展和刺击要变成一个迅速而连贯的动作。（图33乙）



图 33乙 刺击时肩部与髋部的正确姿势

（五）回到实战姿势：

弓箭步刺是攻击对手的传统的典型的方法，因为它可使击剑者（不论其攻击成功与否）回到实战姿势，与对手拉开距离，退出对手剑的有效击程之外，避免遭到刺中；也可以收后腿还原成实战姿势，做跟进攻击或与其它步法联合使用，成复合步法接近对手。（图34）

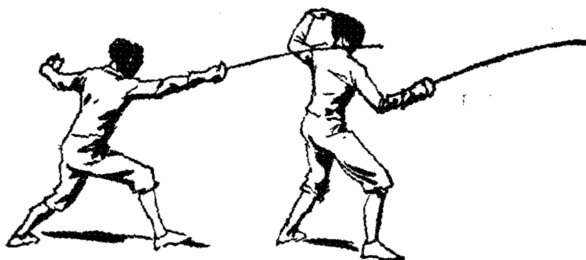


图 34

后脚固定不动（收前脚时），是完成这个动作的保证。动作过程是这样的："回到实战姿势"开始时，要同时弯曲后腿，撤回前脚。前脚要立刻离地回撤。后臂要恢复到原来

"开始"时的姿势，与前脚同时动作。最后持剑臂也要恢复到原来"开始"时的弯曲姿势。

（六）冲刺：

冲刺是进攻或敏捷还击的一种可以选择的方法，也是更有力的运动。若使用次数不太频繁，它可以带来极大的、出其不意的效果。由于使用这种方法时全身都投入了战斗和刺击动作，因而无法象弓箭步刺时那样恢复原位。（图35）

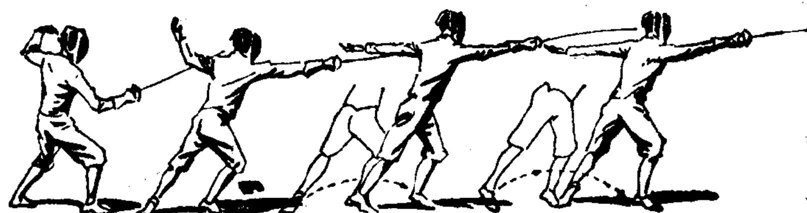


图 35

这个动作是在持剑臂伸展时后脚跨过前脚的一个失去平衡的动作。由于失去平衡，前脚起跳后的冲刺动作把躯干和后脚带向前方投入攻击。这种攻击应该在后脚落地前或刚一落地就结束。由于失去平衡以及冲刺攻击的速度很快，所以，这个动作之后常有一个短跑，跑过对手，以便保持身体平衡，并避免遭受对手的还击。

为了避免攻击者与防卫者之间发生身体接触，比赛规则规定，如果发生碰撞，责任在攻击者一方。如果攻击者冲撞了防卫者，攻击者要受罚——第一次警告，重犯时罚被刺中一剑（重剑比赛除外），若冲刺者故意并猛烈冲撞对手，就被罚下场，取消比赛资格。

（七）进攻：

进攻和防卫在击剑运动中是紧密相连的。要得分，进攻

者剑的运动，即剑的刺击必须避开防卫者的防守动作。这就意味着必须不断地观察对手，找出他经常使用的防守动作。只有这样才能选用相应正确的进攻动作，避开对手的防守动作或抢在他防守动作之前刺中他。

进攻可分两类，即简单进攻和复合进攻。简单进攻有四种，即弓箭步直刺 转移刺、变换交叉刺、反转移刺。

弓箭步直刺：是进攻者直接进攻对手有懈可击的部位（图36）。当击剑者把自己身上的有效部位掩护得无懈可击时，他就被认为是掩护得好，反之，被认为掩护得不好。弓箭步直刺是极其困难的刺击，非常不易成功，因为完成此动作的时间很短。为了够着对手而必须跨过的距离比对手做防守动作的距离长，因此它需要速度快、时间准而且机会好。这种直接进攻实际上正如大多数的刺击动作一样，取决于击剑者对剑的控制与放松状态。

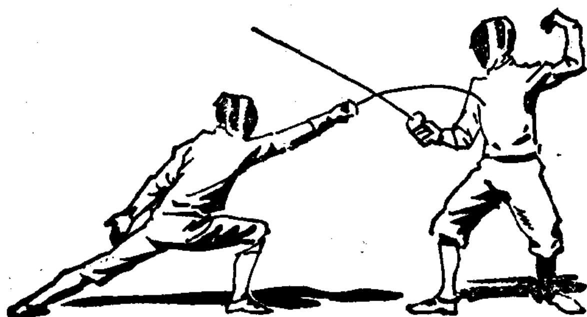


图 36

转移刺：是简单攻击，也是三个间接进攻动作之一。弓箭步直刺是刺向直接的部位，而转移刺是由一条线转移到另一条线上的刺击。这就需要使剑刃完成半圆动作。这种半圆动作是在伸臂过程中完成的。与所有其它剑刃动作相似，要

运用“手指动作”使剑从一个部位过渡到另一个部位。手指动作就是用手指而不是用腕或臂去操纵剑，并且还要避开对手的剑。这种较精确和控制较好的动作，需要进行相当长时间的练习，在放松后三指（中指、无名指、小指——辅助握剑指）的同时，去“感觉”拇指与食指（这两个手指是操纵指）之间的剑的平衡。转移刺旨在欺骗对手，使之与你的剑交叉或接触。全部动作都是在伸臂的过程中完成的，并与刺击形成一个有机而协调的整体动作。



图 37

使用几种简单攻击法进攻的困难在于：在同样时间间隔内，进攻者剑尖运行的距离比防卫者的剑运行的距离长得多。当对手主动横向移动武器去接触你的剑刃时，这就为你进行转移刺提供了极好的机会，可立即转移刺向与你接触部位相对的部位，从而赢得时间和距离。（图37）

变换交叉刺（图38）：这个简单的进攻动作也是刺入相反部位的，但是武器不是从对方剑下通过，而是从对方剑上通过。为了进行这个动作，有必要撤回前臂，使自己的剑滑过对手的剑而变换交叉。做的不好时会把自己的剑尖甩到后面，远离攻击目标，失去时机，攻击不准。为了避免这种错误，有必要屈臂使剑尖保持在尽可能低的位置，进入第一（或第二）部位刺击，此时手心要转向上（或下）。至于对手转移刺时，当他的武器刚转移时，可抓住时机做变换交叉

刺。做变换交叉刺前抽回胳臂这种不寻常的动作，有时能使对手吃惊、犹豫，减慢防守速度。

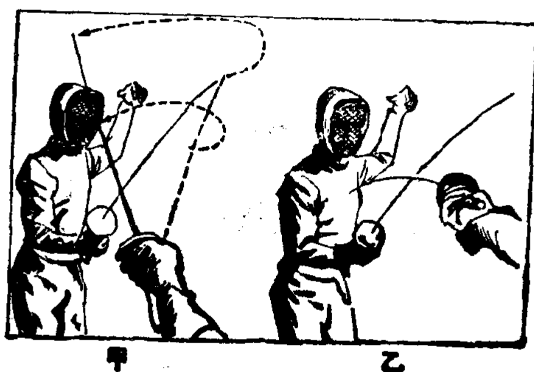


图 38

反转移刺（图39）：对手做横向武器动作时，常被上述间接进攻中的任一种方法所击中。为了避免这种可能的击中，他可以“改变交叉”（使剑从你的剑刃下转过去，在相反的攻击部位交叉），这个“改变交叉”可以乘机加以利用：注视他“改变交叉”这个动作，一有机会就进攻。这在效果上就意味着攻击将回到原来的部位，并且在做这个动作的过程中，是进行了一次反转移刺。需要用“手指动作”，

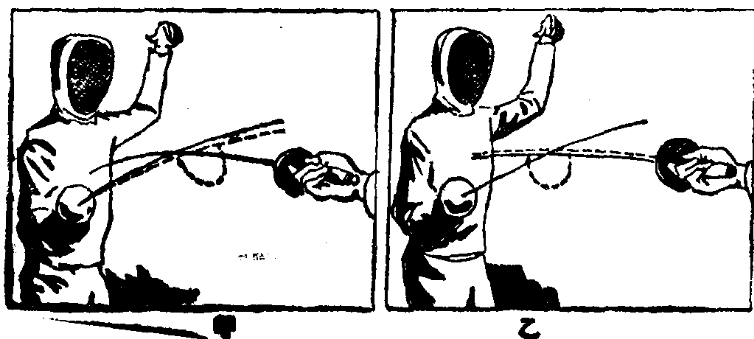


图 39

使攻击剑尖灵活转动，使对手的改变交叉赶不上。所以，必须十分清楚转移刺与变换交叉刺的攻击部位与原先部位相反，而反转移刺又回到了原先的部位。全部简单攻击动作，随着练习的增多，必须在弓箭步刺的过程中进行。

由于击剑技术的发展，上述几种简单的进攻动作可以组成连续的复杂的进攻动作，以进行“复合进攻”。复合进攻就是连续进行两个或两个以上的简单进攻动作。第一个动作是佯攻（假进攻动作），目的是引诱对手防守，而对手的这个防守动作又被第二个进攻动作所利用。目的是取得理想的距离和时间，使距离和时间适应进攻者弓箭步刺的需要。这需要极好的“手指动作”，以便达到平稳和准确。

（八）防守：

防守有两种办法：一种为距离防守，即用拉开距离或靠近对手来破坏对手的进攻，达到防卫自己的目的。第二种是挡剑法，即用剑身的强部（自剑中央至剑柄的这一段），抵挡进攻者剑的弱部（自剑中央至剑尖的这一段）。

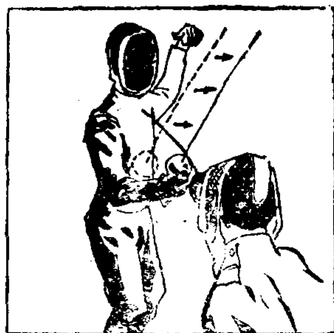
简单挡剑法按剑尖走的路线形状分为三种：

第一种是直接挡剑法（剑尖走直线）。即把手和剑在较低或较高的部位从右（左）向左（右）做横向的挪动（图40、41）。做这个动作时，重要的是要使手保持在胸部高度，使肘保持在离身体一手宽的部位，以便保证能自在地、不费力地用剑的后半部抵抗进攻者剑的前半部。

第二种是半圆形挡剑法（图42、43）。进攻者有时要从高（低）部位交叉刺低（高）部位，防卫者为了挡住攻击，必须改变剑身的高度，以手腕的转动改变剑身的位置，这时剑尖划了一个半圆，用剑的强部去挡住攻击者剑的弱部。

第三种是圆形挡剑法。当击剑者受到任何一种间接攻击


图 40


图 41

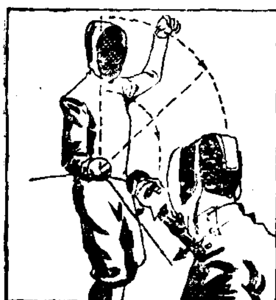

图 42


图 43

时，就可以使用圆形挡剑法。顾名思义，这种挡剑法在于用剑划一个完整的圆圈儿（防卫左方来的进攻时，逆时针方向划个圈儿；防卫右方来的进攻时，顺时针方向划个圈儿），划圆圈儿要靠“手指动作”，并把攻击者的剑带回原来的部位。

进攻后的防守（图44）：各种刺击变化迅速，常常需要在刺击中、在回到开始姿势的过程中或者已经回到开始姿势

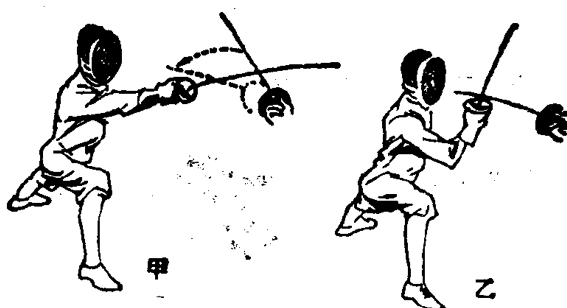


图 44

时，马上进行防守对方的抢攻、还击和攻击动作。因此，刺击后马上进行的防守动作，是经过实践证明必须由击剑者发展成条件反射的一个动作。这种动作的成功与否，取决于刺时是否坚定、稳固，也取决于防守时臂肘是否不抬起来。

敏捷的回刺（还击）：理论把敏捷的回刺解释为带有一个成功的挡剑动作之后马上进行的一种攻击动作。事实上，挡剑不只是为了使进攻者的剑偏斜转向，也是为了能够敏捷地回刺。敏捷的回刺与进攻一样，只要合乎规则要求，刺中同样得分（图45）。作为一个进攻动作，各种敏捷的回刺也象各种进攻一样，可以是直接的、间接的或复合的，这取决于对手的防守方法。

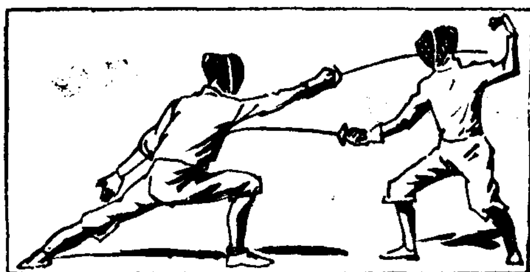


图 45

刺击后的敏捷回刺（反还击）：若一个击剑者在刺击后已经做了挡剑动作，不敏捷地回刺就是愚蠢的。一个击剑者有了优先裁判权，距离他较近的对手就容易受到攻击。所以，距离近也意味着必须注意不要把持剑臂伸得太快，不然会击不中目标。（图46）

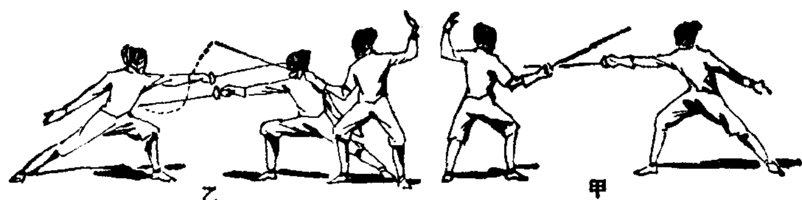


图 46

反攻：一个反攻动作，其目的是抑制进攻者的攻击。它可以用一个简单的或复合的击剑动作来完成。此动作是一个刺击动作，常用来对付进行屈臂进攻的对手或在刺击之前先向前迈了一步的对手。规则规定，反攻动作必须比进攻动作的最后一个动作提前一个动作才算成功。

十一、基本规则

现代花剑比赛保留了花剑还是危险的原型实用武器——小刀时的一些惯例，这些惯例转化为规则，这些规则是国际击剑联合会（该联合会由各国击剑运动领导机关的代表组成）规定的。规则的最终目标，是保持一些惯例，这些惯例过去曾大大促进了击剑的高超技术的发展，并使击剑变成了一种有趣的体育活动，在这种活动中，粗野和残暴与技巧和

艺术相汇合了。击剑中的基本规则是：击剑者被进攻时，必须先做保卫自己的挡剑动作，然后才能反攻，即敏捷地回刺。换句话说，两剑的交锋好比甲的论点提出后被乙驳倒，乙又提出一个新论点也被甲挫败一样。那么在实际比赛中，两个击剑者谁是进攻者，我们如何判断呢？

规则规定，谁先伸出持剑臂，用剑尖威胁对方，谁就是进攻者。只有在对手主动用剑接触或咬住了进攻者的剑，从而有可能轮到他进攻，这时原先的进攻者才不再是进攻者了。原进攻者用自己的武器找到并接触或咬住对手的剑时，还可再次获得优先进攻权。这样一来，进攻的优先权力可以从一个击剑者转到另一个击剑者。这与网球比赛中连续对打时，网球从一个打球者转到另一个打球者的情况很相似，连续对打，或因球落网而结束，或因球出界而告终。

击剑中，连续的动作叫做“击剑动作组”，其结果是击中，但有时双方的防卫与攻击相等，所以裁判员不得不观察几个“击剑动作组”才给“击中”评分。

在击剑对抗赛中，由四名角裁判和一名主裁判组成一个裁判团。每两个角裁判看着一个击剑者，他们看见击中时发出信号，与此同时主裁判宣布停止比赛，分析交锋情况，决定谁有优先权，然后主持角裁判表决，把他们的票数计算在一起，评定刺中，并使比赛规则得到遵守。在大多数比赛中，花剑比赛采用电器装置评判，只有一个主裁判进行裁判工作。

有些击剑者一碰上快手或者技术占优势的对手就后退，不敢接受对方的挑战，他们这种逃避性的后退必须给以限制。比赛场地是个长条形的，花剑场地长14米，宽1.8—2米，场地标志的详细解释见后面有关部分。这些解释与一定的规则

解释一致，其主要目的是避免任何一个击剑者利用不正当的手段欺骗对方，或者企图使用花剑防卫手段以外的什么方法躲开对方而不被刺中。

佩剑比赛规则与花剑相同，但进攻的目标比花剑大，把胳臂和头部也包括进去了；武器不仅可以刺，而且可以劈；场地比花剑长3—18米，但比赛仍然用花剑场地，击剑者双方在交锋时每一回合每端加两米。佩剑比赛没有电动器材，总是由裁判团来进行裁判工作。裁判团由一名主裁判与四名角裁判组成。

重剑比赛场地与佩剑比赛场地相同，特殊惯例只有一个：击剑者在交锋中没有主动与被动之分，不存在给予第一个伸臂的击剑者以优先权的问题。双方都力争刺中对方而又不被对方刺中。在不用电动裁判器比赛时，若双方都被刺中，就存在两个击中之间谁先谁后的时间判断问题，当然，先刺中者得分。若判断结果是双方同时刺中，则双方都算被刺中一剑。这种裁判方法难以准确，在后面的章节里大家会明白。在使用电动裁判器进行裁判时，两个击中之间谁先谁后的时间测量精确度可达二十五分之一秒，这样在二十五分之一秒以内的同时刺中才算各被刺中一剑，若一方的刺中比另一方晚二十五分之一秒，则裁判器不显示信号。

十二、比赛场地

击剑者可以活动的面积是限定不变的，为1.8—2米宽，花剑场地是14米长。花剑场地的长与宽即标准场地的尺寸，

为此，它适合三剑种比赛用，但重剑和佩剑比赛时，每个击剑者允许后脚退到端线才被"警告"，然后被警告者后脚站在离端线两米的警告线前继续比赛，这时他退出端线，他的场地实际长度就达到了9米。图47中的几个英文字母说明如下：

C：中心线。

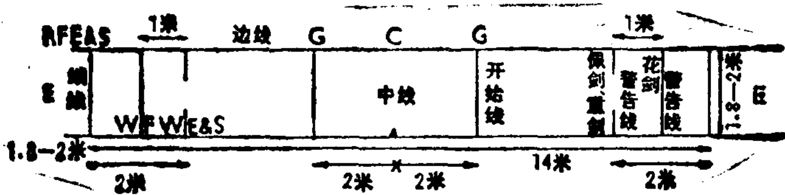


图 47　花剑、重剑、佩剑的规定场地

G：准备线。

WE&S：重佩剑警告线。

WF：花剑警告线。

RFE&S：花、重、佩剑端线。

E：场地的延伸部分。

与场地有关的处罚：比赛时，一方越出边线，从越出边线处计算，花剑比赛罚退1米，重剑、佩剑罚退两米〔图48(1)〕。若经过罚退已在端线外，则罚一分〔图48(2)〕。

比赛中，一方为了逃避对手的刺（劈）中而越出边线时，第一次警告，第二次罚一分〔图49(2)〕。

比赛中，一方退到警告线，而且已被警告过，仍继续后退，双脚退出端线时罚一分〔图48(2)〕。

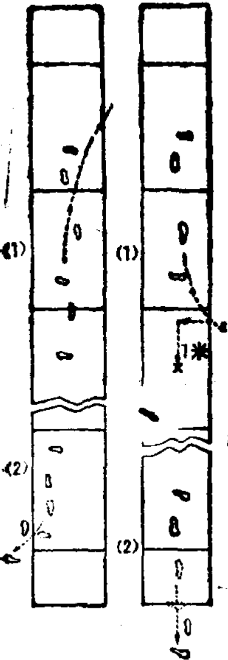


图 49　　图 48

比赛中，一方越出边线的同时被场内的对方刺(劈)中，越出者算被刺中一剑；若越出的同时刺(劈)中场内的对方，则判无效。

十三、裁 判 团

不用电器装置比赛时，由裁判团主持比赛。裁判团由一名主裁判和四名角裁判组成(图50)，主裁判对击剑者和角裁

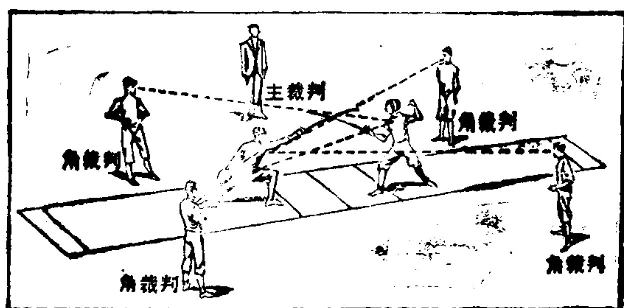


图 50

判有完全的指挥权，他的责任是按照剑种比赛的规定，严肃、认真、公正、准确地分析场上交锋情况，判定哪个击剑者被刺(劈)中，并维持比赛秩序。主裁判与角裁判站的位置要保证能够看清楚击剑者的交锋。角裁判的责任是“发现”是否刺(劈)中，如果看见击中，立即发信号给主裁判，然后主裁判宣布停止比赛并分析交锋情况，根据优先权征集有关角裁判的票数，以便按照比赛规则给这个或那个击剑者评分。

每个角裁判在表决时有一票的权力，而主裁判有一票半的权力。因此，当两个角裁判意见一致时，主裁判无法否决，若两个角裁判意见不一致，则主裁判的票起决定性作用。当主裁判征求角裁判意见时，若角裁判看见已刺(劈)中，就答“有”；若角裁判知道没有刺(劈)中时，就答“没有”或答“刺(劈)中无效部位”；当没有看清楚时，可答“弃权”（弃权为零票）。裁判团的全体成员都要随着比赛的双方同时往复移动于比赛场地边，以便尽可能准确地看清交锋情况。现在花剑与重剑的比赛裁判工作已借助于电动裁判器。花剑可记录有效区的刺中（亮彩色灯）和无效区的刺中（亮白色灯），但主裁判还要根据双方的交锋情况，首先分析动作的性质，然后借助于裁判器的信号，判定某方被刺中。

十四、关于一些比赛规则的解释

遮盖有效区：不论击剑者有意或无意用不包括在有效区内的一部分躯体盖在有效区上面，那么对有效区起到保护作用的那部分躯体也就变成有效区的一部分(有效区的延伸)。如：不持剑手臂遮盖了有效区，击剑者要受到警告，同时增加两个角裁判来协助主裁判分别监视他们犯同样的遮盖错误，每犯一次就罚一分。图51甲表示击剑者遮盖有效区情况——头低到胸前——持剑臂和手遮盖了有效区，非持剑臂和手移到胸前。图51乙表示一方转身被另一方击中臂部。

近体交锋：近体搏斗是允许的，只要击剑动作不变得混乱不清，双方都能正确使用武器即可。（图52）



图 51

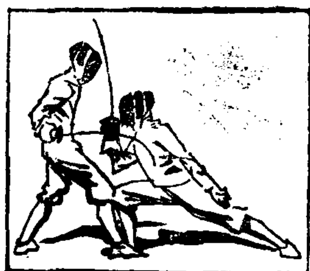


图 52

贴身交锋：贴身搏斗的情况是两个击剑者的身体已贴在一起，一方或双方都不再能正确使用武器，所以这种战术是被禁止的。这种情况之所以发生，是因为一方或双方经过交锋后，距离对方很近，就贴近对方身体，目的通常是避免被对方刺中。（图53）



图 53

非持剑手的使用：不允许用不握剑的手扭转或握住对手的剑，违反者要受到警告，再犯，每重复一次罚一分。（图54）

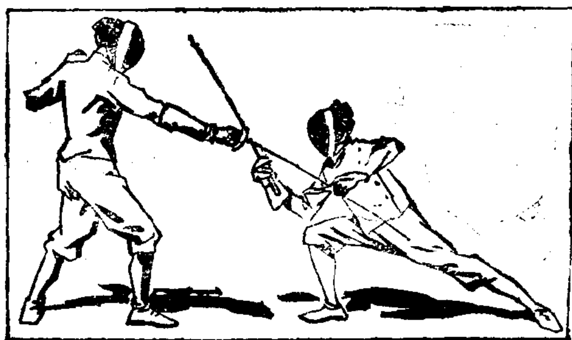


图 54

十五、重　剑

重剑是由决斗剑发展而来的。用重剑比赛时，全身都是有效部位(未受保护的后脑除外)。若击剑者双方同时击中对方，无规则决定谁先谁后，在这种情况下，判双方各被刺中一剑。现代击剑比赛中，重剑使用电动裁判器，因此谁先谁后完全由电动裁判器的时间间隔来判定，目前的裁判器可判到二十五分之一秒，也就是说，第二个刺中晚于第一个刺中二十五分之一秒时，裁判器就不显示第二个刺中的信号了。重剑比赛中用的刺击同花剑，但由于全身都是有效部位，所以击剑者比赛时十分谨慎，很少冒险。他们主要是集中刺击对手的持剑臂，因为持剑臂是距离进攻者最近的有效区，如果进攻者刺击对手躯干或者腿部，就使他自己的胳臂暴露在对方“反攻”的剑下，在这种情况下对手会首先考虑反攻而不是武器防守。“反攻”至少要比进攻早二十五分之一秒。反攻并非总是轻而易举，其时间也并非总是精确无误，因而“反攻”常与进攻发生在同一时刻，这就造成了“重叠刺中”，使双方各失去一分。由于胳臂是有效区的一部分，非常易受袭击。重剑比赛的双方比花剑比赛时保持的距离要远些。由于双方之间距离的延长，只用弓箭步刺作为进攻对方的手段就远远不够了，因此常用复合步法或冲刺进行攻击。重剑比赛时，主裁判借助裁判器即可进行工作，不需要裁判团。

1.电器装置：

由图55可见，这个装置的主要部分是电动裁判器，它与

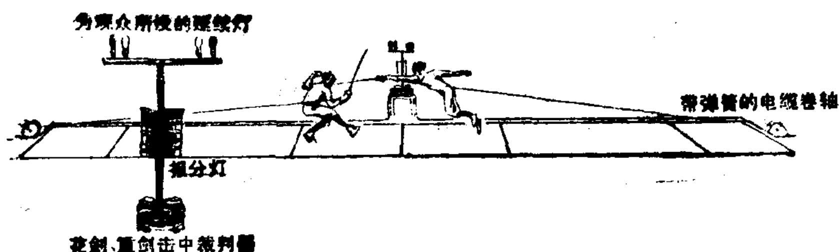


图 55

重复灯、拖线盘连在一起。这个裁判器内装有电子钟、蜂音器和几个灯，由交流电或蓄电池作电源，以光和声发出击中（包括有效——彩灯、无效——白灯）或时间终了的信号。此裁判器连接的两个鼓形拖线盘，在场地的两端（在两个击剑者的身后)各放一个，鼓形拖线盘中都有很长的导线，导线的一端系在击剑者身后，当击剑者交锋中往复移动于比赛场地上时，导线就在卷轴上卷起或展开。每个击剑者外衣内穿进一根躯干导线，这根导线的一端由外衣背后伸出插在卷轴导线座上，另一端从持剑臂袖口伸出装在重剑（或花剑）护手盘内的插座上。最后，细细的导线通过剑槽抵达剑尖。剑尖上装一个电动按钮，此按钮受到一个弹簧的作用，与剑身分离开来，此弹簧对重剑来说，压力是750克，对花剑来说是500克。若刺中的力量很强，足以克服750克或500克的阻力，这个弹簧就使电动按钮作接触动作，这时电路接通（或关或开)，灯亮铃响。由于击剑者是在金属场地上(已接地)交锋，所以剑偶而刺中场地也不显示信号。这种电器装置经过了反复实验、精心调整与研究，已经得到完善。所以一般来说，由于机械缺陷而发生误差的情况非常少。

2.原地击中：重剑比赛时的原地反攻。反攻已在前面讲过了。由图56可见，一个及时而又进行得很好的反攻，能够

抑制对方进攻。若反攻刺在对方的持剑臂上，事实上是阻止对方进攻的到来。这样就更加有可能抑制并阻止对方进攻了。

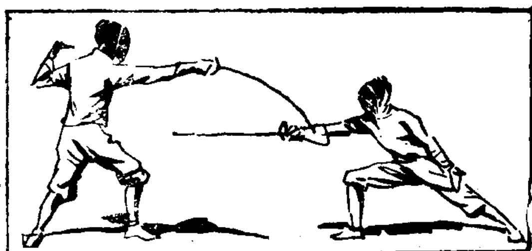


图 56

十六、佩　剑

佩剑是既可刺又可劈的武器。换句话说，既可用剑尖刺也可用剑刃劈击而得分。劈击可用整个剑刃，也可用剑背前三分之一处。有效区包括了髋部以上的一切部位（除未受保护的后脑外）。进行各种挡剑时，目的是使防卫剑刃横跨在进攻者的剑路上，以便起到最大限度的保护作用。这样胳臂已经是有效部位了，极易受到攻击。当代佩剑运动员根据匈牙利击剑大师的指导，发展了剑术——进攻时使剑刃对准对方，改变其方向劈击时，使用手腕动作，用手指操纵。这就是说，持剑臂应尽可能留在佩剑护手盘后。为了提高手腕和手指的技巧，正确地握住佩剑是十分重要的，要握得轻松，以便操纵。两名击剑者之间保持的距离也象重剑比赛中那样，要用双方持剑相对的姿势进行测量。佩剑的进攻步法也

与重剑相似，常用冲刺而不常用弓箭步刺。花剑比赛规则和惯例也适用于佩剑，为此，必须具备较高的技术和战术才能连续对刺（劈）。有良好的剑术和由此而产生的良好的剑刃控制，才能保证手部活动得轻巧，避免出现被禁止的重击。

1．佩剑的握法（图57）：

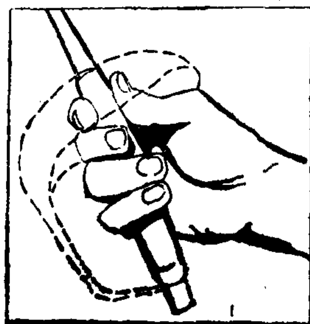


图 57

将佩剑柄稳固地握于拇指与食指之间，剑柄穿过其它各手指的第二指骨处。它不象花剑、重剑（直柄剑）那样握在手心凹陷处，而是用小指压在后部。剑是支撑在各指中，而不是握在手中，因为任何紧握的倾向都会使全手收缩，很快引起疲劳。操纵剑主要是通过拇指、食指和小指。

2．剑刃的八个方向：

在佩剑的所有动作中，剑刃有以下八个方向，如图58甲所示：①上面，②右面，③下面，④左面，⑤右斜上方，⑥右斜下方，⑦左斜下方，⑧左斜上方。

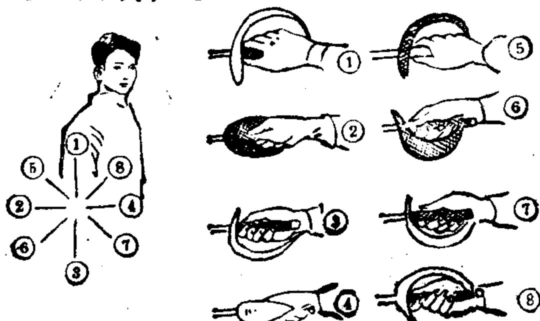


图 58甲



图 58乙

3．实战姿势：

各剑种的实战姿势基本相同，但在佩剑比赛时，后面的手臂可下垂在各种可能的劈刺路线之外，也可以弯曲，手叉腰（图58乙），剑要斜持着跨过进攻线，若准备得好，此姿势既可用来进攻又可用来防卫。

4．剑尖刺中：

佩剑比赛用剑尖刺击时，手心向下，这样就可以得到护手盘对臂外侧的最大限度的保护。（图59）

5．剑刃劈击：

①劈头部：

转手腕，同时伸持剑臂，以使剑前刃与对手头顶齐平，并得到护手盘的保护。胳臂不要抬得太高，以免暴露上臂。到达有效区时，用拇指下压劈击，不要用胳臂。（图60）

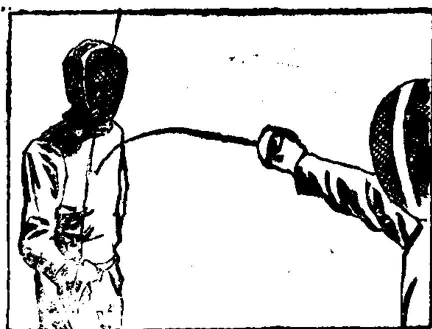


图 59



图 60

②劈左面颊：


图 61

伸持剑臂的同时，掌心转向上，以使剑刃与面颊齐平。护手盘同样要保护胳臂。劈击时也要用手指的力量，任何时候都应如此。（图61）

③劈体右侧：

同样，伸持剑臂时手心随着转向下。剑刃要指向身体右侧，虽然瞄准的有效部位较低些，但持剑臂的高度应与劈头时相同。只要剑刃的角度有所变化，变得与身体右侧齐平了。如果放低持剑臂，上臂就会暴露。（图62）

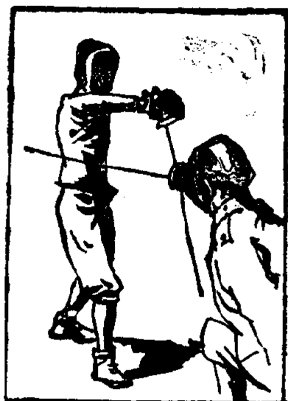

图 62


图 63

④劈胸部：

这时，手要转动，以使掌心半朝上，这就使剑刃与胸部齐平。伸臂时，其高度不变，劈击方法与其它劈法相同，但

也可采用收臂，手再次转动使掌心朝下，抽劈胸部。用这种方法做出切的动作，其优点是可使击剑者自动地回到实战姿势。但若弄得不好，可能引起较大的胳臂动作，从而暴露了胳臂，如果仓促行动，则缩短了劈刺并击不中目标。(图63)

6.六个挡法基本姿势：

挡法可保护自己免受前面所述的各种劈刺（劈头部、劈体右侧、劈胸部）。劈可以是垂直的，也可以是水平的、45度斜向的。佩剑有六个基本的挡剑姿势对付这些劈法。垂直劈可用第五姿势挡法（图64）和第六姿势挡法（图65）；横



图 64



图 65

向的劈可用第三姿势挡法（图66）和第四姿势挡法(图67)；45度斜向的劈可用第一姿势挡法（图68）和第二姿势挡法（图69）等。选用这些挡法可以保证防卫剑刃的位置横跨进攻剑刃的路线，使进攻剑刃无法通过或突破防卫线。

图64：这种挡法可保护击剑者头部不受劈击。位置在头前上方，持剑臂弯曲，上臂约与肩平，前臂约与上臂垂直，手心向前，护手盘约在头右侧25到30厘米处，剑刃向前上方，剑尖向左斜高于护手盘。



图 66



图 67



图 68

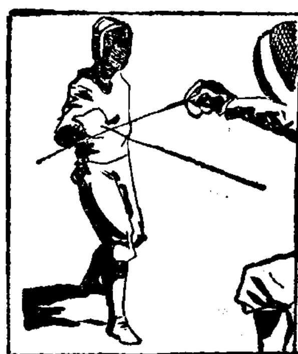


图 69

图65：这种挡法也是保护击剑者头部的。除持剑臂在左侧弯曲、手心向后以外，其它均与第五姿势挡法相似。

图66：这种挡法可保护击剑者右侧不受劈击。右臂稍弯曲向前斜下方伸出，护手盘在腰部高度，手心向左斜下方，剑刃向左斜下方，剑尖约在右眼外10厘米处，剑在身体偏右侧一点。

图67：这种挡法可保护击剑者左侧不受劈刺。位置在第

四部位，护手盘在腰部高度，持剑手屈臂在身体右前方，剑刃向左斜下方，剑尖高于护手盘，在左眼外约20到25厘米处。

图68：这种挡法可保护击剑者的体左侧下部不受到劈击。手心向前，剑刃向左斜前方，护手盘在胸与面之间高度。剑尖指向左斜前下方，在第一部位。

图69：这种挡法可保护击剑者右侧下部不受劈击。剑的位置在第二部位，在身体右侧15到20厘米左右处，护手盘在胸腰之间，剑尖低于护手盘但高于右膝，指向前下方，剑刃向右斜上方，手低于肘，肘低于肩，手心向右斜下方。

7.各种原地反攻劈法：

各种反攻劈法是用来对付进攻中没有保护持剑臂（屈臂进攻或者用幅度宽大的动作进攻时）的击剑者的。为了奏效，这些反攻动作必须比进攻的最后一个动作提前一个动作到达有效部位。换句话说，这些劈法必须能阻止进攻。反攻劈法可用来劈击任何有效部位，由于距离胳臂最近，所以更多的是反攻劈击胳臂。



图 70

反攻劈击臂外侧(图70)：如果对方进攻你的有效部位的右侧，他就暴露了自己的胳臂，你就需要用反攻劈法。即伸持剑臂，用拇指下压去劈击。劈的动作要轻，而且不要与其它动作连接起来，以便需要时你能回到防卫的姿势。

反攻劈击臂的内侧（图71）：如果对方进攻你的胸部或左侧，他就暴露了自己胳臂的内侧，这时你就可用这种反

攻方法去劈击。劈法与劈臂外侧相同，但要想更有把握反攻成功，就需要使手腕内转，这样剑就斜成一个角度，正好穿过进攻者的胳臂。

反攻前臂的劈法（图72）：如果对方抬起持剑臂进攻你的头部，他就使自己胳臂朝下的一面暴露出来受不到保护，这时，你可使用反攻劈法劈前臂下面。这种反攻劈法是使用剑背刃的前三分之一反劈，或手心向下用前刃劈击。



图 71

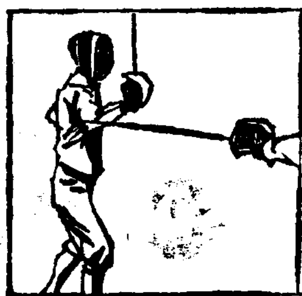


图 72

十七、战　术

击剑比赛中，正确的刺击方法的选择必须与正确地进行刺击的能力相结合，不仅刺的方法要正确，刺的时机、速度、节奏也都要恰到好处。身心配合协调地做动作是成功的秘诀，思维和行动必须象闪电一般地敏捷。

进攻的形式一般是受对手所选择的防卫形式支配的。例如：若对手使用简单挡法或横向挡法，用多次转移的进攻就会失败。同样，若对手使用圆形挡法或反还击，采用单刀直

人的简单进攻就会失败。因此，要选择正确的进攻刺击法，十分重要的是要抢在对手反应之前。多数击剑者都有自己喜欢的击法，这些击法是在比赛的过程中，由多次的佯攻、简单进攻、常伴随着半刺的假进攻以及对在自己剑上的反应的感觉而形成的。

观察自己的对手同其他竞赛者的比赛，注意他们是怎样击中别人和被别人击中的，从中可以学到很多东西。手头有各场比赛排列顺序表，在各竞赛者比赛时要集中注意力研究自己的下一个以及再下一个对手的长处与短处，做到知己知彼，有所准备。但是这样一些预先获得的情况必须补充上临场实际试探得来的情况才可靠、全面。因为许多击剑者对不同风格的比赛者有不同的反应，从而使用不同的技术与战术。

要自觉地努力变化自己的招数。因为你的对手自然也在试探着注意你的习惯与弱点，但你若能以固定的方法反应对手的探测性动作，就常常有可能引诱他使用特殊的击法，这显然能使对手上当，因此能转而对你有利。

进攻和敏捷地还击：

不论进攻动作选择得多么正确，进行得多么巧妙，如果时机不对、速度不适当，也常常会失败的。例如：重复转移刺必须用在对手的剑从你想击中他的路线上移开时，而不能用在他的剑封住这条路线时。与此相似的是，在对手进攻时，在他的防卫的警惕性略有放松的一瞬间，发动进攻是有利的。同样重要的还要按照对手的节奏调整刺击的速度。例如：两次转移进行得快，攻击就可能遭到失败，因为反应慢的对手还没有来得及把自己的剑从原来的交叉线上移开。对手的速度或节奏是在前面已叙述的最初探测动作中摸清的。

常有可能在一场比赛中故意改变自己的动作节奏，以诱使对手采取一种动作节奏，而把这个节奏强加给他。在这种情况下，你在特定时刻一个突然加速的最后动作或者一个零星的时间的进攻，往往可以获得成功。

击剑者的距离感，必须在实践中增强。以前进或后退的办法不断改变与对手的距离，这种行动可以作为一种战术加以利用，目的是使对手更难以掌握进攻和做各种准备的时间。"拳打好斗的，斗输打拳的"这条拳击格言也适用于击剑。对手指望还击得分时，不要轻易进攻他；对反攻者可以采用关闭进攻线的对抗反攻或用敏捷的回刺来破他；及时、果断、准确的反攻可制胜经常搞佯攻的人。

与不断改变进攻方式和进攻深度的击剑者比赛时，要明智地缩短距离，进到他的进攻区，不给他机动余地并破坏他的精确性。与习惯于用剑身做各种进攻准备的击剑者较量时，不要让他接触自己的剑身。与不愿伸出剑的击剑者比赛时，可用虚攻或有明显进攻特征的佯攻来吸引对方做出反应。如果对方用的是止击性反攻，你最好慢半拍动作，采用还击进攻。如果对手用还击方法，则镇定、果断、快速地进攻或反还击，往往可使自己得分。如果他回到实战交叉姿势，就可选择适当的方法进攻。

与习惯于做大深度进攻的对手交锋时，可吸引其进行过早的攻击，方法是以半刺动作做一虚攻，等对手出击后，以反还击得分。

只要剑尖控制得很好，花剑比赛中近距离击剑常是有效的，而重剑和佩剑比赛时近距离击剑是不够安全的。重剑比赛出现近距离时，最好立刻强行身贴身，但这样做时要注意避免使用暴力。

冲刺进攻在重剑和佩剑比赛时特别有效。对于受到挡剑，或为了结束第二意图进攻而迅速复原的对手，进行还击性冲刺也特别有效。对付冲刺的最安全挡法是圆周挡法或关闭进攻线的对抗反攻挡法。剑挡后应在原位停留片刻，保证进攻剑已转变方向并从身旁过去，然后才做敏捷的还击。

遇到比你快的对手时，你要在变换速度中不断改变交叉，这样，你就常常可能挫败他，获得主动权。

如果你在分析对手的招数上遇到困难，最好与他拉开距离，迫使他对自己的进攻做较长时间的准备，以便给自己争取到更多的时间去研究他的战术。

要策略地使用场地。不要做不必要的后退从而浪费地盘，要在较量中抓住一切机会去"收复失地"。另一方面要迫使防卫者退回到他的警告线上，这样可诱使他进攻。如果你防卫能力强，可诱使对手进攻，那么你就退到自己的警告线上。

左撇子常常易受到进攻和敏捷的还击，被攻击和还击的目标主要是在低部位，特别是体侧。佯攻第一部位或体侧，有时可诱使左撇子暴露高部位于进攻之下。

为了得到理想的结果，永远不要使用不必要的复杂动作。以简单的动作开始，只有在你无法成功时，才使用组合动作。

十八、训　练

只是依靠书本是学不会击剑的。基本动作可以在训练班的训练中学到，但还需要请能师或能胜任的引导者定期单独

授课，以便获得扎实的技艺。的确，击剑者在他的全部击剑历程中都必须上课，以保持技术动作的标准和克服缺点。

练习可以作为单独授课的补充，用来增强技艺。进和退、刺和还击、后跃步、弓箭步刺和冲刺可在一长镜前练习。这种练习能锻练肌肉、增强身体控制感、平衡感和距离感。双人练习时，攻与守交替进行，同时互相纠正缺点，各种动作都要掌握。如果做某些特定动作，可闭上眼睛，这样能增强触觉和剑感。专门性练习可用来增强专项身体素质和基本技术。

为了增强双腿及背部的力量、柔韧性和弹性，可做以下练习：

①从实战姿势起，进两步退一步，直刺，还原。重新向前做直刺，回到实战姿势。退一步做直刺，还原。重新向前三步做直刺，后跃步还原，结束。

②从实战姿势起，手臂做直刺，前脚提踵后摆至后脚前，脚尖着地稍停，然后脚跟前摆着地，再做直刺。上肢与下肢配合协调动作，重复练习。

③从直立实战姿势开始，先伸直持剑臂，然后提起双脚踵，尽可能慢地屈腿下蹲，直到完全下蹲为止，再快速直立成开始姿势，重复练习。这个练习要与快下蹲慢起立交替进行。

为了加强手腕和手指的力量与灵活性，可做以下练习：

①伸直持剑臂，与肩同高，紧握拳，虎口向上，然后手腕向上下动作50次。速度要慢，做完一组要放松手腕与胳臂，然后再重复做。

②伸直手臂，手张开，手指尽可能向后伸，然后放松，重复。这个练习要与紧握拳（握住一个小皮球练习也可）的

练习交替进行。

为了比赛而进行的训练应该遵循一个规划好了的循序渐进的大纲。在比赛前训练六周或两个月。身体训练大纲应作为击剑训练大纲的补充，从击剑比赛的时间和有可能在最后阶段产生最好效果的需要来看，两个大纲同等重要。

每次训练开始时，应做些使自己柔软起来的练习，继而进行身体训练，然后再去进行击剑练习。前者应在初期阶段占支配地位，随着比赛日期的临近，逐渐增加击剑训练的比例。身体训练应包括走和跳，以增强耐力。一般练习是为了增强体力和肌肉的反射能力，专门性练习是为了增强平衡和协调性的能力。适合击剑练习的周期训练在很大程度上消除了身体训练的单调性。

经常上课并与各种各样的对手进行自由实战，构成了击剑训练的基础。在自由实战中，要在注意力充分集中的情况下完成既定分数。不论什么时候，只要有可能，就以各种比赛形式进行击剑，以达到消除疲劳、经历各种比赛气氛的目的，培养顽强的意志品质与适应能力。

训练期间特别重要的是休息和有意识地放松身体各部位。最好不要随意地违反正常的生活习惯和常规。显然，节制饮食、不吸烟及保证睡眠是重要的。最大的好处来自比赛前八小时左右吃进的食物，比赛前的两小时内勿进丰盛的饮食。饭后最好散散步或俯卧，而不要保持坐的姿势。比赛期间，加糖的黑咖啡、葡萄干和葡萄糖对补偿损失的能量很有价值。

训练有助于增强思想的集中，思想与肌肉动作的协调和思想的放松，正是击剑比赛中最理想的东西。

附：历届世界青年锦标赛地点与冠军获得者

女子花剑赛：

年份	地　　点	姓　　名	国　　家
1955	布达佩斯	凯列门	匈牙利
1956	卢森堡	雷赫多	匈牙利
1957	华沙	雷赫多	匈牙利
1958	布加勒斯特	萨贝里娜	苏联
1959	巴黎	普鲁德斯科娃	苏联
1960	列宁格勒	切佩雷娃	苏联
1961	杜伊斯堡	罗雷西雷特	法国
1962	开罗	米尔索耶娃	苏联
1963	甘特	埃内	罗马尼亚
1964	布达佩斯	加派斯	法国
1965	鹿特丹	连恩西克	罗马尼亚
1966	维也纳	帕尔姆	瑞典
1967	德黑兰	康拉吉科娃	苏联
1968	伦敦	柯兹连科	苏联
1969	热那亚	卡尔努基娜	苏联
1970	明斯克	米克诺娃	苏联
1971	芝加哥	托尔达西	匈牙利
1972	马德里	蒂拉托娃	苏联
1973	布宜诺斯艾利斯	博鲁斯基娜	苏联
1974	伊斯坦布尔	西多罗娃	苏联
1975	墨西哥城	特林克特	法国

续表

年份	地点	姓名	国家
1976	波兹南	多尔吉赫	苏联
1977	维也纳	费凯特	法国
1978	马德里	拉特里耶	法国
1979	芝加哥	施帕拉夏里	意大利
1980	威尼斯	贝加尔德	法国
1981	洛桑	索博列娃	苏联
1982	布宜诺斯艾利斯	莫丹娜	法国
1983	布达佩斯	瓦卡罗尼	意大利
1984	列宁格勒	扎拉菲	意大利

男子花剑赛：

年份	地点	姓名	国家
1950	尼斯	法比亚	意大利
1951	巴黎	法比亚	意大利
1952	克雷莫纳	辛特拉特	法国
1953	巴黎	克洛赛特	法国
1954	克雷莫纳	克洛赛特	法国
1955	布达佩斯	吉尤里克萨	匈牙利
1956	卢森堡城	福洛普	匈牙利
1957	华沙	福洛普	匈牙利
1958	布加勒斯特	林克	卢森堡
1959	巴黎	林克	卢森堡
1960	列宁格勒	卡穆蒂	匈牙利
1961	杜伊斯堡	姆克南	法国
1962	开罗	科尔蒂亚特	法国

续表

年份	地点	姓名	国家
1963	甘特	安德尔卡得赛	苏联
1964	布达佩斯	洛赛特	罗马尼亚
1965	鹿特丹	洛赛特	罗马尼亚
1966	维也纳	魏斯布罗斯	
1967	德黑兰	罗曼诺夫	苏联
1968	伦敦	卡什马莱克	波兰
1970	明斯克	埃因	联邦德国
1971	芝加哥	博斯切里埃	法国
1972	马德里	戈德尔	波兰
1973	布宜诺斯艾利斯	彼特鲁斯卡	法国
1974	伊斯坦布尔	奎基	罗马尼亚
1975	墨西哥城	奎基	罗马尼亚
1976	波兹南	布鲁尼赫斯	英国
1977	维也纳	拉皮特斯基	苏联
1978	马德里	努马	意大利
1979	芝加哥	博莱亚	意大利
1980	威尼斯	贝加尔得	法国
1981	洛桑	努马	意大利
1982	布宜诺斯艾利斯	西波莱萨	意大利
1983	布达佩斯	维卡莱斯达	意大利
1984	列宁格勒	沙朗尼	意大利

重剑赛：

年份	地点	姓名	国家
1956	卢森堡	布叶里	意大利
1957	华沙	握谢乔斯基	波兰
1958	布加勒斯特	切尔尼科夫	苏联
1959	巴黎	哈巴罗夫	苏联
1960	列宁格勒	乌拉特	罗马尼亚

续表

年份	地　　点	姓　　名	国　　家
1961	杜伊斯堡	拉赫尔瓦尔	瑞　典
1962	开　罗	布罗迪恩	法　国
1963	甘　特	洛赛特	法　国
1964	布达佩斯	布罗迪恩	法　国
1965	鹿特丹	布罗迪恩	法　国
1966	维也纳	布罗迪恩	法　国
1967	德黑兰	庞格拉特恩	罗马尼亚
1968	伦　敦	桑莫科基内	苏　联
1969	热那亚	希　赫	瑞　士
1970	明斯克	鲁科姆斯基	苏　联
1971	芝加哥	卡拉加恩	苏　联
1972	马德里	埃韦戈恩	瑞　士
1973	布宜诺斯艾利斯	莫　奇	意大利
1974	伊斯坦布尔	波费特	瑞　士
1975	墨西哥城	波费特	瑞　士
1976	波兹南	波费特	瑞　士
1977	维也纳	科普潘奇	挪　威
1978	马德里	科普潘奇	挪　威
1979	芝加哥	库特切尔亚尼	苏　联
1980	威尼斯	奥尔德里斯	捷克斯洛伐克
1981	洛　桑	弗里希亚科	波　兰
1982	布宜诺斯艾利斯	弗里希亚科	波　兰
1983	布达佩斯	雷赛科梯	意大利
1984	列宁格勒	克拉夫丘克	苏　联

佩剑赛：

年份	地点	姓名	国家
1955	布达佩斯	西莱恩赛斯	匈牙利
1956	卢森堡	门德来尼	匈牙利
1957	华沙	奇卡	意大利
1958	布加勒斯特	奥尔瓦恩	匈牙利
1959	巴黎	帕鲁尔思基	波兰
1960	列宁格勒	梅西纳	匈牙利
1961	杜伊斯堡	萨尔瓦多里	意大利
1962	开罗	卡尔马尔	匈牙利
1963	甘特	洛尔得基潘尼则	苏联
1964	布达佩斯	纳基	匈牙利
1965	鹿特丹	马洛特	匈牙利
1966	维也纳	纳基	匈牙利
1967	德黑兰	科克西斯	匈牙利
1968	伦敦	柯洛夫普斯科夫	苏联
1969	热那亚	伦斯基	苏联
1970	明斯克	伦斯基	苏联
1971	芝加哥	科马尔	苏联
1972	马德里	巴纳伦科	苏联
1973	布宜诺斯艾利斯	蒙塔努	意大利
1974	伊斯坦布尔	波普	意大利
1975	墨西哥城	阿西达科诺	波兰
1976	波兹南	内巴洛尔	匈牙利
1977	维也纳	伊斯马特洛夫	苏联
1978	马德里	巴赫诺夫	苏联
1979	芝加哥	布赫多索	匈牙利
1980	威尼斯	波戈索夫	苏联
1981	洛桑	查乌科洛	苏联

续表

年份	地　　点	姓　　名	国　　家
1982	布宜诺斯艾利斯	维尼科	苏　　联
1983	布达佩斯	马　　兰	意大利
1984	列宁格勒	卡列洛夫	苏　　联

[General Information]
书名=击剑入门
作者=林厚儒　翟贵安等编译
页数=54
SS号=10818642
DX号=
出版日期=1984年12月第1版
出版社=人民体育出版社